

World Health Day 【世界健康(保健)デー】に寄せて

南部保健所 所長 長棟 美幸



今回、沖縄県医師会報で、4月7日の「世界保健デー」について依頼があった為、改めて「世界保健デー」について調べてみた。まず、呼び方で変更があり、2025年からは、World Health Dayを「世界健康デー」と翻訳することとしている。この呼び方になった理由としては、日本では約60年前の日本WHO協会の設立以来、「世界保健デー」という言葉をずっと使ってきたが、医療者のための記念日というニュアンスが強く、一般市民の方々の関心を呼び起こすことが困難だったようだ。そこで、「世界健康デー」と言い換えることで関心を更に持ってもらうということを考えたと言う。翻訳の仕方でも、ずいぶんと印象が変わるものだと思った。さらに、今年のテーマを、教えて欲しいと日本WHO協会に電話をしたが(この原稿を書いている2026年2月中旬)には、まだ決まっていないと言われてしまった。はて、困った。何について書こうか、と思った時にやはり、保健所でも関わっている健康おきなわ21(第3次)について、触れさせていただこうと思う。健康おきなわ21(第3次)の概念は、「県民が健康・長寿を維持継承し、生きがいに満ちた豊かな人生を送ることが大切である」とある。しかし、実際の県民の健康状態の現状として、①死因の上位は、生活習慣病②働き盛りの健康状態が悪い③肥満の割合が高い④アルコール摂取量が多い⑤働き盛り世代の平均歩数が少ない⑥野菜・果物摂取量が少ない⑦特定健診受診率が低い⑧歯周病が増えている、という8つの課題を挙げている。⑤に関しては、沖縄県は車社会なので実際歩く機会がどうしても減り、かなり自分で日々意識をしないと2,000歩

以上歩くことが出来ないことを県外から移住した私も実感した。

移住する前は、一日歩かない日で5,000歩は歩いていたし、1万歩歩く日はざらだった。車社会でやはり歩かないことが多いから肥満にも繋がるのだろう。

かつては、沖縄県は長寿県だった。実際、現在の高齢者は長生きではないか。

私の父が81歳で昨年亡くなったが周囲の方々からは、「ずいぶん若くてお亡くなりになったんですね」と言われた。聞くと、沖縄県では90歳前後で亡くなる方が多いようだ。何故沖縄県の平均寿命が下がってしまったのか、それは先程も触れたが、働き盛り世代の死亡率が高いからだ。悪性新生物、心疾患、肝疾患、脳血管疾患等が全国より高い。やはり肥満や飲酒の多さなども原因として考えられ又、食生活も野菜摂取量も少ないことから、食生活も大きく寄与しているだろう。少し、私自身の話をさせていただくと歩く歩数は本当に減ってしまったが野菜摂取量については、過去一番、食べている。沖縄県の島野菜の美味しさや果物の美味しさに感動し、日々自炊を楽しんでいる。職場の方々からも時々果物や野菜を頂く。沖縄に来て1年になるが、その方達のおかげで沖縄の果物は全て味わえた気がする。生まれて初めて見る果物もあり、食べ方も教わりながら食べたが、特にドラゴンフルーツとパッションフルーツの味は格別だ。又、夏野菜の皮の厚みや大きさには、歯応えがあり本当に美味しい。

沖縄県には、こんな美味しい野菜や果物があるのに味わわないのは本当にもったいないと思う。

私はチャンプルーにするか最近はやせいろ蒸し
 もしながら、野菜を食することを楽しんでいる。
 沖縄県に移住して過去一、自炊をする日々だ。
 休みの日には、麴料理やローフード、米粉パン
 など料理教室にも時々通い、家でアレンジしな
 がら自炊に満足している。少し話がそれたが、
 沖縄には素晴らしい食材が沢山あるので、是
 非県民の方々にももっと味わってもらいたいと

思った。話を戻すが、健康おきなわ 21 (第3次)
 で重点的に取り組む事項は、①肥満の改善②働
 き盛り世代の健康づくり③市町村等との連携強
 化の3点である。これに伴い新・チャーガンジュ
 ウおきなわの9ヶ条を挙げている (図1)。

まだまだ様々な課題はあるが、おじいおばあ
 のように長生きできる元気さを見習いたいもの
 である。

新・チャーガンジュウおきなわ9か条

無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」です。一人で、家族で、職場で、地域で、県民みんなのできることからひとつずつ始めてみませんか。

- 新** 新習慣！ 1日1回 体重測定、血圧測定！ 感染症流行時には体温測定も！
 自分の健康状態を知ることは、健康づくりの第1歩につながります。
 1日1回体重や血圧を測定し、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。
- チヤ** ちゃんと朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷり おいしいごはん
 いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかりとのことから始まります。早食いは避け、
 脂肪 (あぶら)・塩分を控えた野菜たっぷりでバランスのいい食事を仲間や家族と楽しみましょう。
- ガン** 頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1000歩)多く歩こう！座っている時間を減らそう
 健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。今よりも5分、10分多く歩
 くことで、無理なく続けていくことができます。
 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにするなど、あなたにできることから始めてみましょう。
- ジュ** 十分な睡眠・休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
 普段から十分な睡眠や休養をとりましょう。ストレスを全く無くすることは難しいことですが、あなたなりの
 ストレスとの上手な付き合い方を見つけてみましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談する
 ことが大切です。
- ウ** うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で あなたも私も快適に！
 禁煙と受動喫煙対策は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。あなたのためにも、周りの人のため
 にも禁煙と受動喫煙対策に努めましょう。
- お** おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
 生涯、自分の歯でおいしく食べるために、歯みがきにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や
 歯周病からおくちの健康を守りましょう。
- き** 休肝日をつくらう お酒はほどほどに 20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません
 1週間のうち飲酒をしない日を設けましょう。1日の飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛(25度)だと0.5
 合以内、女性はその半分が目安です。飲酒は、20歳未満や妊婦には悪影響を及ぼします。
- な** 仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診・歯科検診
 病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断と
 がん検診、歯科検診を受けましょう。
- わ** 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」
 みなさん一人ひとりの活動や関心がつながって大きな輪になります。職場や学校等を含め、みんなでつな
 がり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。

(図1)